ROK III

Nr. 7.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Drużyna kobieca w marszu na szlaku Sulejówek-Warszawa

Pierwszy zeszyt kwietniowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Brawurowy skok kalifornijskiej amazonki poprzez samolot.

Wszystkie kobiety muszą uprawiać sport

Lada dzień otworzy się przed nami sezon sportów letnich. Lada dzień wyjdziemy wreszcie na boiska lekkoatletyczne, korty tennisowe, place do gier, weźmiemy wiosło do ręki lub zanurzymy się w wodzie, zwycięsko przełamując zachłanną toń.

Rozpocznie się sezon pracy i zabawy, walki o lepsze i dalekich wycieczek sportowych.

Skrzykniemy się wszystkie w radosnym uśmiechu wiosennych sportów. Policzmy się. Jakże mało, jak bardzo mało jest nas w Polsce!

Mówimy o sporcie kobiecym. Dyskutujemy nad sukcesami bezkonkurencyjnych zawodniczek, których mamy przecież parę: Konopacką, Polankową, Loteczkową, Lonkę. Mamy „gwiazd“ niemal tyle, iloma poszczycić się mogą kraje, dużo więcej od nas zaawansowane w praktyce sportów. I na podstawie tych kilku świetnych nazwisk przekonywujemy siebie wzajemnie, że poziom kobiecego sportu w Polsce jest bardzo wysoki w całym szeregu konkurencyj.

Czy tak jest w istocie? Czy wniosek opieramy na przesłankach słusznych? Czy nie popełniamy błędu w rozumowaniu? Czy nie za pohopnie wyprowadzamy uogólnienie, oparte na kilku zaledwie faktach?

Niewątpliwie, tak. Po co mamy siebie oszukiwać. Pomimo sukcesów, jakie zawodniczki odnosiły niejednokrotnie na terenie międzynarodowym, poziom i stopień rozwoju sportu kobiecego w Polsce jest mały, zupełnie mały. Bo któż stoi za naszemi „gwiazdami“? Kilkaset różnej klasy zawodniczek, daleko odbiegających od poziomu tych paru najlepszych. A kto stoi za niemi? W najlepszym razie jeszcze parę tysięcy członkiń klubów sportowych, niezbyt systematycznie uprawiających ćwiczenia sportowe. A jeszcze za niemi — niema już nic. Ogółem — nie sądzę, abyśmy mogły doliczyć się we wszystkich sportach razem wziętych dziesięciu tysięcy pań stowarzyszonych w klubach sportowych.

Na całą Polskę, na kilkanaście miljonów kobiet— to naprawdę bardzo mało, znikomo mało. I stan ten bynajmniej nie wskazuje na pomyślny stopień rozwoju naszego sportu kobiecego.

Wspaniałe wyniki kilku naszych gwiazd wówczas tylko mogłyby być wskaźnikiem wysokiego stanu sportu kobiet, gdyby za niemi stały liczne rezerwy średniej miary zawodniczek, a za temi znowu — stały wielotysięczne kadry kobiet, uprawiających sport — obojętne — dla wyniku czy też dla zdrowia.

Ale tak nie jest. I dlatego powiedzieć musimy sobie otwarcie, że w chwili obecnej jesteśmy zaledwie u progu rozwoju ćwiczeń sportowych wśród kobiet, że wciąż jeszcze przeżywamy okres ząbkowania.

Ten stan rzeczy, a właściwie — jasne jego uświadomienie sobie — wkłada na nas obowiązek skonstruowania specjalnego programu pracy. Dziś — nasze związki i kluby sportowe pracują tak, jakby poza organizacją zawodów i specjalistycznym treningiem zawodniczek, wykazujących niejakie uzdolnienia w kierunku osiągania dobrych wyników sportowych, nic więcej nie było do zrobienia. Jakgdyby pękały ramy klubów od natłoku zgłaszających się kandydatek. Jakgdyby idea sportu przeorała już wszystek grunt i jakgdyby w świecie kobiecym nie było już wcale ugorów, czekających ręki i ziarna inicjatywy i czynu.

Wiemy dobrze że znowu — wcale tak nie jest. I właśnie jest akurat odwrotnie. Olbrzymie rzesze kobiet nie zostały zdobyte dla idei kształcenia fizycznego i zaledwie znikoma ich liczba zapisała się pod znak, będący w życiu współczesnem doniosłem zawołaniem potrzeby chwili.

Kluby sportowe muszą pamiętać, że one to są wciąż jeszcze awangardą społeczeństwa w propagandzie idei zdrowia fizycznego. Że ich to zadaniem jest pojmowanie sportu nietylko jako dążenia do rekordów, ale przedewszystkiem jako cennego czynnika zdrowia. Że mistrzowskie zawodniczki będą zjawiskiem tem częstszem, im wyższy będzie poziom zdrowia i sprawności fizycznej w masach kobiecych. I — że łatwiej wyłuskać talenty, mając do czynienia z tysiącem czynnych zawodniczek, aniżeli z jedną ich setką.

Mamy przed sobą cztery lata pracy do chwili

najbliższego aktu igrzysk olimpijskich. Stoimy u progu sezonu sportów letnich. Czas już dziś nakreślić sobie taki program pracy, który za lat cztery przyniesie nam maksimum rezultatu.

Program ten możliwy jest do rozbudowania tylko w jednym kierunku. W kierunku podniesienia poziomu sportu kobiecego przez wciągnięcie licznych szeregów młodych adeptek sportu. W ciągu trzech lat najbliższych pracujmy nad tem, aby powiększyć kadry czynnych sportswomen do cyfry wielu dziesiątków tysięcy. Kadry te muszą stać się przedmiotem trosk i opieki ze strony klubów. Muszą mieć zapewnione warunki racjonalnego uprawiania sportów. Nie mogą być uważane za balast.

Z kadr tych wyłonią się nowe talenty, które za lat cztery zdołają — być może — za przykładem Konopackiej wciągnąć sztandar czerwono-biały na maszt olimpijski.

SPORTOWE POSTULATY WIOSLARSTWA KOBIECEGO

W poprzednim numerze „Startu“ zamieściliśmy szereg aktualnych uwag na temat pilnych zagadnień organizacyjnych wioślarstwa kobiecego, odkładając do numeru dzisiejszego omówienie postulatów natury sportowej.

W myśl planu tego, przystępując obecnie do zanalizowania programowych zagadnień sportowych, musimy na wstępie zwrócić uwagę, że realizacja tych ostatnich związana jest ściśle, a nawet uzależniona od form organizacyjnych kobiecego wioślarstwa. Dlatego też najpierw zastanawialiśmy się nad koniecznemi zmianami jego struktury organizacyjnej i dopiero na tle poprzednich rozważań przystępujemy do kwestyj natury czysto sportowej. Mimochodem wspomnieć pragnę, że niedostatecznie ocenia się u nas rolę form organizacyjnych, zadawalając się twierdzeniem, że w każdych warunkach i ramach organizacyjnych można prowadzić pracę sportową. Wysoce niesłuszne—zdaniem mojem — twierdzenie to, przy pracy na dalszą metę wykazuje wszystkie swoje słabe strony, powodując szereg nieporozumień i utrudnień, uniemożliwiając realizowanie zadań na szerszą skalę, i wprowadzając rozbieżność oraz gmatwaninę w kompetencjach, obowiązkach i prawach.

W rozważaniach postulatów sportowych wioślarstwa kobiecego iść muszą dwoma torami myśli, wytyczonemi podwójnym kierunkiem biegu spraw wioślarstwa; czysto-sportowym (regatowym) oraz turystycznym. Pomiędzy temi dwiema linjami rozwoju wioślarstwa jest i musi być miejsce dla t. zw. „patałachów“, a więc dla osób, które uprawiają wioślarstwo „spacerowe“, poprostu dla zdrowia i dla przyjemności. O tym odłamie wioślarek specjalnie klubom kobiecym zapominać nie wolno, dla względów, o których mówić będę w innym artykule.

Jeśli chodzi o wioślarstwo czysto - sportowe — wszystko jest w tej dziedzinie do zrobienia. W twierdzeniu takiem niema przesady. Bowiem wioślarstwo nasze z braku wzorów zagranicznych (wioślarstwo kobiece zagranicą nie ma wypracowanych prawie żadnych norm) wzorowało się jedynie i niemal ślepo na wioślarstwie męskiem. Rozwój jego szedł od wypadku do wypadku, zależnie od stanu posiadania taboru i urządzeń sportowych. To też dziś istnieje wprawdzie pewna suma doświadczeń, lecz nie zostały one dotąd usystematyzowane i nie posłużyły jako podstawa do czynienia dalej idących wniosków, mogących stopniowo krystalizować dążenia i zadania sportowego wioślarstwa kobiecego.

Należy więc zaczynać od początku w normalizowaniu regatowego wioślarstwa. Ten początek widziałabym — w zbieraniu materjałów doświadczalnych odnośnie taboru regatowego dla pań. W wioślarstwie męskiem próby w tym kierunku uczyniono już przed laty, wyniki wypadły pomyślnie i zostały wprowadzone w życie.

Chodziłoby tu o ustalenie norm w wadze łodzi, jej wymiarach, długości wioseł, wysokości dulek i t. p. Jest rzeczą jasną, że te szczegóły konstrukcji łodzi muszą być stosowane do przeciętnej wagi i wzrostu wioślarek. Używane dotąd łodzie, budowane według schematów, przyjętych dla mężczyzn, nie liczyły się z temi wymaganiami. Wypróbowanie i ustanowienie w porozumieniu z zagranicą norm dla łodzi regatowych oddałoby wielką usługę wioślarstwu kobiecemu i raz na zawsze pozwoliłoby wyrównać wszystkie szanse regatowe, zarazem dając wioślarkom najlepiej dopasowany do ich wymogów typ łodzi.



Regatowa czwórka wioślarek angielskich

Następnym postulatem byłoby — ustanowienie dystansów dla biegów damskich. O sprawie tej pisałam już niejednokrotnie. Obecnie więc ograniczę się jedynie do stwierdzenia, że sprawa ta winnaby być przeprowadzona w drodze porozumienia międzynarodowego.

Osobiście proponowałam ustanowienie na wodzie stojącej dystansu 1200, a na bieżącej — 1400 metrów. Dla biegów nowicjuszek dystanse te winny być skrócone o 1/3. Sprawa unormowania dystansów w biegach damskich jest ważniejszą, niżby się to napozór mogło wydawać. Unormuje bowiem prace przygotowawcze do zawodów i zdecyduje definitywnie charakter treningów.

Trzecim wreszcie posulatem w zakresie ustanawiania norm dla wioślarstwa regatowego byłoby — ustalenie typów łodzi regatowych. I to nietylko na regaty wszechpolskie, lecz na wszelkie w kraju dowolnie przez kluby organizowane. Rzecz prosta — należałoby dążyć do wprowadzenia wyłącznie łodzi wyścigowych. W chwili bieżącej jednak ze względu na brak tego typu łodzi w większości klubów i sekcyj kobiecych, trzebaby ustalić również niektóre półwyścigowe. Ta normalizacja łodzi regatowych pozwoli zorjentować się klubom, na jakich łodziach powinny trenować osady, a ponadto kierować będzie wyborem klubów przy zakupywaniu nowych łodzi.

Wprowadzenie norm w tych trzech dziedzinach ma na celu stworzenie jaknajpomyślniejszych warunków dla rozwoju regatowego wioślarstwa kobiet.

Następnym z kolei postulatem, w tym samym co poprzednie celu zmierzającym, byłoby — ujednostajnienie stylu i techniki wiosłowania. Dziś kwestja ta jest prawdziwą bolączką. Osady kobiece w Polsce jeżdżą wogóle dość słabo pod względem techniki. A w dodatku — niemal co klub, a w każdym razie — co środowisko terytorjalne — technika jest odmienna. Najlepiej stosunkowo jeżdżą osady stołeczne, dzięki kontaktowi męskiego wioślarstwa z zagranicą utrzymujące się na względnie wysokim poziomie. Prowincja rzadkie swe zwycięstwa nad stolicą zawdzięcza jedynie sile fizycznej swych osad, demonstrując przeważnie wadliwą zgoła technikę.

Zaprowadzenie jednolitej techniki w wioślarstwie kobiecem umożliwi i ożywi konkurencję osad kobiecych, spotkania których na terenie międzyklubowym są dość rzadkie.

Sprawa ta łączy się bezpośrednio z kwestją instruktorskich klubów wioślarskich. Organizacja ich jest bodaj najpilniejszą sprawą. Brak funduszów nie pozwala klubom kobiecym na angażowanie płatnych trenerów i skazuje je bądź na pełną niedomagań samowystarczalność, bądź też na łaskę i niełaskę męskich kolegów „po fachu".

Wydaje się więc rzeczą konieczną, aby zorganizowany został obszerny kurs instruktorski dla zaawansowanych wioślarek z całej Polski. Na kursie tym główny nacisk należałoby położyć na teorję i praktykę współczesnych zasad techniki i stylu wioślarskiego. Rzecz prosta, wykładowcą i instruktorem winien tu być jakiś wybitny fachowiec.

Ten kurs instruktorski spełniłby jednocześnie dwa doniosłe zadania: przyczyniłby się do ujednostajnienia techniki wiosłowania, a jednocześnie dałby prowincji fachowe instruktorki — kobiety.

Jeszcze jeden pilny postulat w zakresie wioślarstwa czysto-sportowego wysuwa się, jako aktualny i poważny. Mianowicie — metoda zaprawy wioślarskiej. Trudno jest w tej dziedzinie dawać zdefinjowane recepty. Można jednak i trzeba wysunąć pewne szczegóły, które odgrywają tu decydującą rolę.

Weszło niejako w zwyczaj naszych kobiecych klubów i sekcyj wioślarskich, że świeżo-nauczona sztuki wiosłowania adeptka tego sportu, jeśli tylko wykazuje jakie takie siły fizyczne, ambicję i zacięcie sportowe, zaliczona zostaje do osady i trenowana do regat. W tym samym jeszcze roku staje do walki na wiosła.

W tej metodzie postępowania kryje się poważne niebezpieczeństwo. Do klubów wioślarskich wstępują przeważnie młode kobiety, niemające za sobą żadnego poważniejszego treningu sportowego wogóle. Wioślarstwo, a specjalnie regaty, należą — jak to powszechnie wiadomo—do konkurencyj najbardziej wyczerpujących i wymagających ogromnego zasobu sił i wdrożonego już do dużych wysiłków organizmu. Dlatego też do regat stawać winny tylko te wioślarki, których płuca, serce i mięśnie tak wielkiemu wysiłkowi mogą sprostać bez uszczerbku dla organizmu.

Rozumowanie powyższe specjalnie biorą pod uwagę Niemcy, których o brak umiejętnych metod w pracy sportowej posądzić nie można. Oni to zanim dopuszczą wioślarza czy wioślarkę do regat, każą im przejść uprzednio przez dłuższą zaprawę turystyczną, która doskonale sprzyja wszechstronnemu wyrobieniu.

Dopiero urobiony i przystosowany do większych wysiłków organizm — „flancowany" jest następnie na regatową rolę wioślarstwa.

Tyle byłoby narazie o sportowych postulatach wioślarstwa. Rzecz prosta, możnaby tu wysunąć szereg innych dalej idących, te jednak w obecnym stanie rozwojowym sportu tego byłyby przedwczesne.

O turystyce i prawach do życia „patałachów" — następnym razem.

K. Muszałówna.

KURS NAUKI ŁUCZNICTWA

(ciąg dalszy)

W wyniku czynności napięcia łuku otrzymuje się t. zw. postawę łuczną. Zasadniczą jej cechą jest praca organizmu, zmierzająca ku zapewnieniu jaknajwiększej równowagi ciału i w szczególności lewej ręce, wytrzymującej napór napiętego łuku. Ażeby dać przeciwwagę temu naporowi, ciężar ciała przenosimy zlekka na prawą stopę, nie przechylając się jednak ku tyłowi. Postawę łuczną zachowuje się przez kilka sekund, t. zn. przez czas potrzebny na wycelowanie.

Postawa łuczna decyduje całkowicie o stylu strzelania. A więc: styl jest poprawny, o ile postawa jest swobodna i pełna wdzięku (zauważył to już sir Ashton Lever— twórca nowoczesnego łucznictwa w Anglji — że w łucznictwie tak, jak w żadnym innym sporcie, piękno ruchu idzie w parze z poprawnością wykonania). Wszelkie błędy rozbijają harmonję wzajemnego układu rąk, głowy i tułowia i powodują optyczne wrażenie czegoś niezręcznego, niedoskonałego, nieopracowanego.

Z analitycznego punktu widzenia prawidłową postawę cechują:

A. Przedłużenie się przedramienia prawej ręki ze strzałą (o ile przedłużymy strzałę w kierunku osady, fikcyjna linja przedłużenia przejdzie przez łokieć). Jest to trudne do uzyskania i zależy od sposobu napinania łuku oraz położenia palców na cięciwie. Najpowszechniejszym błędem jest unoszenie prawego łokcia ku górze. Błąd ten powstaje przez: 1) podniesienie prawego barku, 2) napinanie łuku zdaleka od ciała (prawidłowo — przyciągać

WSZECHSTRONNA REKORDZISTKA



Miss Catherwood, najpiękniejsza olimpijka

Każdy, kto miał sposobność osobiście oglądać Igrzyska w Amsterdamie, zachował w pamięci do dziś dnia śliczną sylwetkę mistrzyni w skoku wzwyż, Kanadyjki Ethel Catherwood. Panna Catherwood, prócz swego triumfu w skoku, odniosła w Amsterdamie jeszcze dwa, równie wysokie, sukcesy. Oto została ona jednocześnie uznana za najpiękniejszą reprezentantkę płci pięknej na Igrzyskach oraz... zawarła dozgonną przyjaźń ze swym rodakiem, mistrzem sprintu, Williamsem.

Po powrocie do Kanady, panna Ethel otrzymała od burmistrza w Toronto piękny automobil oraz 3 tysiące dolarów na studja. Zdawało się więc, że zerwie ona ze sportem na zawsze, tembardziej, że z jednej strony otrzymała z Hollywood bardzo korzystne propozycje filmowe, a z drugiej strony... Williams nie mógł się doczekać ślubu.

Ale piękna Kanadyjka za bardzo kocha sport, żeby miała się z nim rozstać. Jest ona chyba najwszechstronniejszą sportslady świata.

Oto gra ona doskonale w hokeja lodowego, a wiemy, jak trudno jest wyróżnić się hokeistkom w Kanadzie, ojczyźnie krążka.

Pozatem panna Ethel jest członkiem reprezentacji kanadyjskiej w koszykówce, a grywa także w base-ball.

Jeżeli chodzi o lekką atletykę, to, poza skokiem wzwyż uprawia ona również biegi krótkie i rzut oszczepem, gdzie wiele sukcesów osiągnęła.

Wyróżnia się także jako pływaczka.

Bierze też udział w turniejach tenisowych.

No i... świetnie gra na... pianinie.

Jeżeli już mówimy o wszechstronności zawodniczek, to wspomnieć warto o drugiej mistrzyni olimpijskiej — Niemce Mayer — triumfatorce szermierki. Uprawia ona z powodzeniem hippikę, w której osiągnęła wiele triumfów, gimnastykę i pływanie.

A u nas?

Do najwszechstronniejszych w Polsce zaliczymy chyba Dubieńską, która zdobyła laury mistrzowskie w trzech gałęziach sportu — szermierce, tennisie i narciarstwie.

Może więc rzeczywiście mają rację ci, którzy chcą wprowadzić pięciobój nowoczesny dla kobiet.

A. Szenajch.

H. de MONTHERLANT

ZAMĘT W STADJONIE

TŁOMACZENIE Z FRANCUSKIEGO.

Sensacja! Pani Peyrony przybyła na stadjon zobaczyć swego syna!

Już od trzech lat Jacek Peyrony spędza wszystkie bez wyjątku, niedzielne i czwartkowe popołudnia w stadjonie. Od trzech lat sport stał się jedyną jego namiętnością. Lecz nigdy dotąd matka jego nie przyszła zakosztować tej atmosfery, w której syn znajdował niejako rację swego życia.

Zresztą, nie mówmy o tem. Dość, że teraz właśnie jest ona w stadjonie.

Jest. Z bransoletami na rękach, woalką na twarzy, lornetką w ręce, w pięknych kolczykach i wytwornych, lakierowanych pantofelkach. Wszystko dyszy w niej pragnieniem podobania się, używania życia. Tak samo, tak samo w istocie, czarne mieszkanki wysp Polinezyjskich obwieszają się błyskotkami i skórami zwierząt, pragnąc, aby je kochano i podziwiano...

Przyszła przed pięcioma minutami. I od tej chwili już kilka razy dostrzegłem, jak pilnie przyglądała mi się przez swoją lornetkę. Dlaczego więc w chwili, kiedy do niej podchodzę, udaje zdumienie? — Pensjonarski zwyczaj krygowania się, a może raczej instynktowna potrzeba kłamania. Kłamania niewiadomo po co, z nienawiści, z niechęci do prawdy.

Peyrony objaśnia jej to i owo. Za chwilę ma startować w biegu i dlatego jest już w kostjumie lekkoatletycznym. Rzecz dziwna i niewiarygodna: w tym ciepłym dniu majowym chłopiec skulił się w sobie, ręce wcisnął w kieszenie sweatera i drży!

— Zimno ci?

— Mam nogi gołe, odpowiada chłopiec. Nie jest mi ciepło.—

— Nie ciepło? — Ależ w tej chwili jest napewno 15 stopni powyżej zera!—

— Ach, jakie smutne są te kostjumy, wzdycha pani Peyrony.

Kostjumy są białe z czarnemi naszywkami. Te kolory — biały i czarny — nie są smutne. Są surowe w swej prostocie. I dlatego je lubię.—

— Czy staną oni do Igrzysk Olimpijskich? — pyta pani Peyrony, wskazując na chłopców.

Pani Peyrony, analfabetka sportu, nie wie, że jej pytanie pozbawione jest sensu. Lecz pyta o Olimpjadę... Ci ludzie zbyt mało mnie obchodzą, abym zadawał sobie trud wyjaśniania. Ogarniam wzrokiem stadjon.



Strzał na odległość

cięciwę do tułowia i sunąć rękę wgórę po ciele), 3) skręcanie kiści prawej ręki ku górze celem zapewnienia łatwiejszego ześlizgu palców z cięciwy (prawidłowo — linja końców palców na cięciwie jest wyrównana aż do ostatniego momentu).

Dążeniem każdego początkującego łucznika powinno być uzyskanie przedłużenia się strzały z prawem przedramieniem.

B. Zbytnie wyprostowywanie lewej ręki.

C. Pochylanie, podnoszenie i przechylanie głowy na bok.

D. Zbytnie wyprostowywanie się (traci się równowagę w tył).

Wszystkie te błędy powinny być odrazu przewidziane i dostrzeżone. Instruktor nie poprzestaje na wyłożeniu jak trzeba robić, lecz równolegle demonstruje ćwiczenia wykonane nieprawidłowo.

Ćwiczenia. Komenda brzmi: postawa — do — strzału — strzałę nałożyć — łuk napnij — łuk zwolnij. Nałożenie strzały można z początku opuścić, żeby nie utrudniać ćwiczenia. Na komendę: łuk zwolnij, ćwiczący nie puszczając cięciwy pozwala łukowi odprężyć się, jednocześnie wykonując w odwrotnej kolejności ruchów napinania — ruchy zwalniania. Napinanie łuku dla początkującego



Strzał w normalnej pozycji stojącej

jest ćwiczeniem dość forsownem. Należy unikać zaczynania od twardych łuków, i nie przemęczać zbytnio zespołu.

Strzał.

Wszystkie czynności poprzednie miały na celu przygotowanie ciała do trwającego przez ułamek sekundy momentu strzału. Zadaniem łucznika jest nie stracić ani jednej z korzyści, jakie mu zapewniła prawidłowo przybrana postawa łuczna. Strzała znajduje się na linji pionowej oka i w przedłużeniu prawego przedramienia — stąd winna wyjść w czasie strzału. Wszelkie ruchy rąk czy tułowia w momencie strzału są szkodliwe. Ciało łucznika doskonale zrównoważone na nogach i biodrach stanowi jakby rodzaj statywu, w który włożona jest strzała. Przy wylatywaniu strzały, statyw nie drga — oto do czego dąży każdy łucznik. Czynność strzału jest tylko ruchem palców prawej ręki, puszczających cięciwę, ruchem szybkim a opanowanym, wykluczającym wszelkiego rodzaju szarpanie. Pozatem czynność strzału jest ruchem czysto instynktownym.

O wiele trudniej zachować niewzruszoną postawę w czasie strzału i uniknąć dodatkowych ruchów, któremi reaguje organizm na wstrząs.

Ruchy te są: tracenie równowagi wprzód — przeciwdziałamy zrównoważeniem ciała na prawej nodze i napięciem mięśni pleców i barków: opadanie lub odchylanie się w prawo lewej ręki, unoszenie się ku górze prawego łokcia. Każdy z tych ruchów powoduje chybienie. Błędy te są prawie nie do uniknięcia dla początkujących. Dopiero dłuższe, systematyczne ćwiczenie zapewnia łucznikowi niewzruszoną postawę w czasie strzału. Po strzale należy przez chwilę postawę zatrzymać, nie opuszczając rąk, aby można było stwierdzić błędy, celem późniejszego ich skorygowania. Początkujący zazwyczaj w czasie strzału opuszczają lewą rękę o pół sekundy zawcześnie. Nie wolno opuszczać rąk, dopóki strzała nie dosięgnie celu.

Ćwiczenia. Pierwsze ćwiczenia w strzelaniu odbywają się na większej wolnej przestrzeni. Należy zaczynać od strzału wgórę. Strzał na odległość — lewa ręka wzniesiona jest pod kątem 60° — wtedy strzała idzie najdalej. Strzał w górę — lewa ręka prawie pionowo do góry, tułów przechylony, prawe przedramię przedłuża się ze strzałą, ręka jaknajbliżej tułowia.

Komenda: postawa — do — strzału — strzałę nałożyć — łuk napnij — strzał.

Po wystrzeleniu zapasu strzał (zwykle strzela się trzema) — biegiem po strzały.

Instruktor nie powinien zezwalać na oddanie strzału, dopóki nie zostaną skorygowane przynajmniej główne błędy.

Lekcja IV.

Materjał do przerobienia: zapoznanie się z torem łucznym, celowanie, strzelanie do celu.

Tor łuczny. Strzelnicę, gdzie odbywa się strzelanie z łuków, przyjęto u nas nazywać torem łucznym. Do założenia toru potrzebny jest kawałek równego terenu o wymiarach 150 x 50 m. O ile tor jest krótszy — wykluczonem jest strzelanie na odległość. Jeśli chodzi o strzelanie w ramach programu naszych Narodowych Zawodów, to wystarczy teren długości 60 m. W odstępach trzymetrowych umieszczone są stanowiska w kształcie okrągłych i płaskich wysepek, ograniczonych kolistym rowkiem. Od stanowiska do tarczy biegnie ścieżka, szerokości 60 — 80 cm. z obu stron wyznaczona równoległemi rowkami. Odległość jest znaczona co pięć metrów. Ścieżka taka ogromnie ułatwia ustawienie się i orjentowanie się w punkcie celu.

Na żelaznym lub drewnianym trójnogu umieszczona jest okrągła tarcza, składająca się z kręgu słomianego i płóciennego wierzchu, na którym są namalowane olejną lub klejową farbą pierścienie w liczbie pięciu. Pierścienie są barwne — od środka — złoty, czerwony, niebieski, czarny, biały. Odpowiednią wartość trafienia wskazuje ilość punktów, odpowiadających danemu pierścieniowi. A więc: od środka — 9 — 7 — 5 — 3 — 1. U nas przyjęte są dwa wymiary tarcz: 1. tarcza o śr. 80 cm. środek o śr. 16 cm., pierścień — 8 cm. 2. tarcza o śr. 120 cm., środek 24 cm. pierścień — 12 cm. Wymiary tarcz zależne są od odległości. Odległości, przewidziane przez program I Narodowych Zawodów Łucznych są: dla pań — 12, 15, 20, 25 i 40 m., dla panów: 15, 20, 25, 30 i 50 m. Do dużej tarczy strzela się na odległość 40 i 50 m., do małej — na odległości krótsze.

Z. Łotocki.

D. c. n.

BIBLJOTECZKA SPORTOWA
GŁÓWNEJ KSIĘGARNI WOJSKOWEJ

Główna Księgarnia Wojskowa wydaje cykl książek popularnych z różnych dziedzin sportu p. t. „Bibljoteczka sportowa 75 gr.". Książki te są pisane przez najwybitniejszych znawców sportu, wydane zaś bardzo estetycznie i obficie ilustrowane.

Ukazał się nowy tomik wspomnianej bibljoteczki, a mianowicie:

Nr. 3. SPRZĘT NARCIARSKI. Mjr. W. Ziętkiewicz. Cena 0,75 zł.

Autor omawia i opisuje narty i kijki, konserwację sprzętu narciarskiego, sposoby jego naprawy dorywczej i gruntownej. Ponieważ sprzęt narciarski jest rzeczą stosunkowo drogą, przeto aby udostępnić go szerszym masom, autor podaje praktyczny sposób domowego wyrobu tego sprzętu. Praca zawiera 22 rysunki w tekście. Można ją śmiało polecić miłośnikom tego wspaniałego sportu, tem bardziej, że w niektórych okolicach w zimie narty są nietylko rozrywką sportową, ale i środkiem komunikacyjnym.

CO NALEŻY I MOŻNA PRZEPROWADZAĆ NA WSI W DZIEDZINIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Na łamach naszego pisma poruszaliśmy już sprawę ćwiczeń cielesnych na wsi. Jako przykład podaliśmy wieś duńską, którą będziemy się starali naśladować i stworzyć u nas podobne placówki kulturalne. Lecz zanim się to urzeczywistni, przejdą niewątpliwie długie jeszcze lata. Ponieważ jednak z tak palącą kwestją, jak wych. fiz. naszej młodzieży wiejskiej, nie wolno zwlekać, rozpoczynamy druk niniejszej serji artykułów, mających na celu przygotowanie trwałego podkładu do urzeczywistnienia naszych zamierzeń.

Będziemy również niezmiernie wdzięczni wszystkim tym, którzy zechcą nam przesłać swe cenne uwagi w tej mierze.

Ćwiczenia cielesne na wsi można spopularyzować bądź przez szkołę, bądź przez kluby sportowe. Ponieważ w niniejszym artykule niepodobna wyczerpać całości tematu, a szkoły wiejskie, aczkolwiek w dziedzinie wych. fiz. pozostawiają dużo jeszcze do życzenia, znajdują się pod opieką odnośnych władz, przeto ograniczymy się tylko do omówienia działalności klubów sportowych.

Dotychczasowa liczba klubów sportowych na wsi jest wprost znikoma i nie może sprostać swemu wielkiemu zadaniu. Powinny więc wszędzie po wsiach powstać kluby sportowe i roztoczyć swą działalność, która od pierwszej chwili winna być racjonalna, jeżeli ma podnieść tężyznę fizyczną i duchową swych członków.

Nasze kluby sportowe kładą główny nacisk na zawody i zazwyczaj uważają je za jedyny cel swego istnienia W tym kierunku również idzie cała praca instruktorów, którzy uważają za zaszczyt zarówno dla siebie, jak i dla klubu, wychować jak najwięcej znakomitych „gwiazd".

Zawody w życiu sportowem są bardzo pożądane, pobudzają one przedewszystkiem dążność do szlachetnego współzawodnictwa oraz w znacznym stopniu przyczyniają się do polepszania wyczynów. Lecz gdy głównym ich celem staje się pogoń za rekordami, następuje zapoznanie innych celów, a same zawody często wpływają ujemnie na stan zdrowia zawodników.

W tych warunkach przez stosowanie ćwiczeń cielesnych osiągniemy wyniki zgoła odmienne od pożądanych. Wspomnieć jeszcze wypada, że są ludzie, którzy nie mają czasu lub chęci, aby poddać się surowemu treningowi, jakiego wymaga stawanie do zawodów; są wreszcie i tacy, którzy nie mają danych, aby mogli zostać „gwiazdami", a jeśli uprawiają sporty, to dlatego, że uważają je za środek profilaktyki czynnej lub dla własnej przyjemności. Temi kategorjami członków kluby zazwyczaj mało się zajmują, uważając je za element wprost niepożądany, który nie przyczynia się do „robienia kasy" podczas zawodów.

Jeśli nasze kluby sportowe, a zwłaszcza kobiece, pragną należycie wywiązać się ze swego zadania, winny traktować sport, jako środek do podniesienia sił cielesnych i duchowych młodzieży, która się garnie pod ich skrzydła opiekuńcze.

— Nie, nie sądzę, aby którykolwiek z chłopców, bawiących w tej chwili na stadjonie, miał jechać na igrzyska.

— Ah! — mówi miękko i z rozczarowaniem pani Peyrony.

Tak, w tej chwili po mojej odpowiedzi chłopcy ci dla niej nie przedstawiają wartości.

Zawodnicy ustawiają się na starcie do biegu na 250 metrów. Peyrony bierze w nim udział. Nachyla się i szepcze do ucha matki:

— Mamusiu, nie będziesz się bać!

Bać się? Czego? Te słowa intrygują mnie.

Na starcie pięć gotowych do biegu sylwetek. Przyklękli. Pięć nóg, wysuniętych do przodu, błyszczy w słońcu napiętą stalą mięśni.

Pada strzał. Ha! krzyczy pani Peyrony i skacze jak karp. — „Tak się zlękłam!" — Rozumiem teraz, dlaczego syn polecał jej nie bać się.

Może soli trzeźwiących — proszę pani? — Mój Boże, mój Boże! Strzał z rewolweru! Co za historja! —

Pani Peyrony przestaje się śmiać i nagle — zagryza wargi. — „On jest ostatni". — Istotnie Jacek, idąc długim krokiem, „rozkręca" się powoli. Na pierwszym wirażu jest ostatni. Ale jakim tonem ona to powiedziała! Jeśli tak dalej pójdzie, Jacek nie dostanie dziś deseru. Pani Peyrony już od trzech lat skrycie pracuje, aby podkopać w chłopcu zamiłowanie do sportu. Ale dopiero dziś mieszczańska próżność oburza się, że chłopiec nie przynosi jej zaszczytu! — „Mój syn (szczuplutki jak kijek), jest ostatni". A przecież dla nas nie jest wstydem przyjść na ostatniem miejscu, szczególniej kiedy się ma siedemnaście lat i walczy się z dwudziestoletnimi przeciwnikami.

Na drugim wirażu Jacek dopędził czołową grupę. Wtedy pani Peyrony ośmiela się rzucić śmieszny i prawie odrażający okrzyk: „Naprzód! Trochę odwagi"!

Chłopiec wyprzedził dwóch zawodników. Za cenę olbrzymiego wysiłku przychodzi na metę trzeci. Wracając z otwartemi ustami, złamany we dwoje, przytrzymując ręką serce, rzuca mi w przejściu: — Nie wiem co mi się stało, krzyż mnie boli". Potem idzie do matki. Stoję zdaleka, więc nie słyszę, co mówi ona do niego i, zresztą — wolę nie słyszeć. Ale — nie minęło pięć minut i znów widzę go koło Parqueta, głównego trenera klubu. Słyszę, jak zgłasza się do biegu na 500 metrów. — A przecież wczoraj mówił mi: „Będę biegać tylko 250 metrów". — Rozumiem, pragnie zrehabilitować się w oczach matki. Idę do niego.

— Biegniesz na 500?

— Tak.

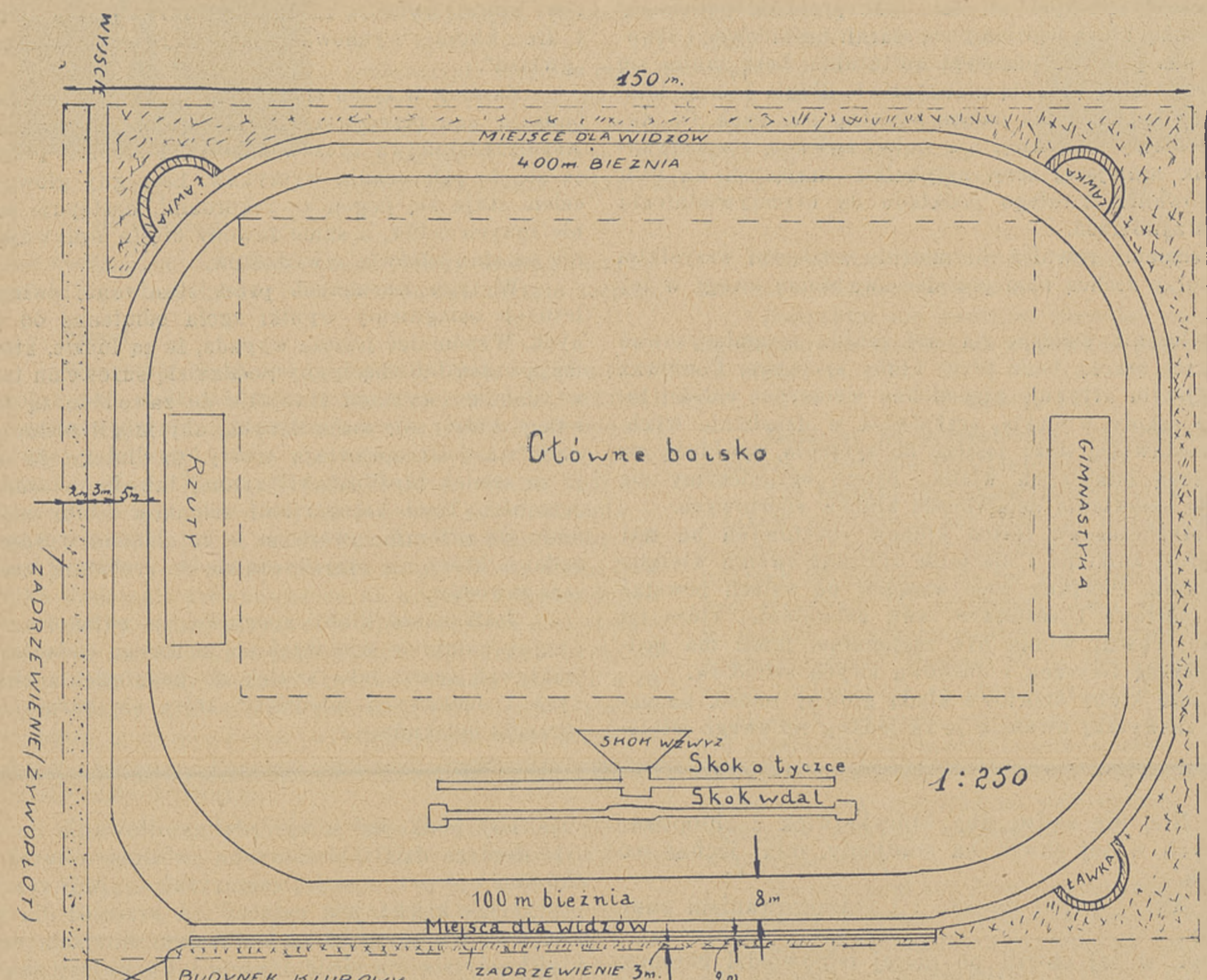
— Robisz to dla matki. Ale to absurd! D. c. n.

Podstawową rzeczą w pracy sportowej jest boisko. Przestrzeni na wsi nie brak; można więc wyznaczyć odpowiedni teren pod boisko i urządzić je własnemi siłami. Dałoby się to zrealizować, gdyby gminy wiejskie nałożyły na wszystkich swych obywateli jednorazowy podatek, który mógłby być ewentualnie zamieniony na pracę np. przy niwelowaniu terenu, oraniu, bronowaniu, sianiu trawy lub t. p. czynnościach.

Boiska należy budować w pobliżu szkół, aby i te mogły z nich korzystać; do ich urządzenia wciąga się nietylko obywateli, ale i starsze dzieci. Powinno się również dążyć do wybudowania sal gimnastycznych pamiętając, że klimat nasz nie pozwala na uprawianie ćwiczeń pod gołem niebem przez okrągły rok.

Nasz projekt urządzenia boiska na wsi mógłby się niejednemu wydawać powrotem do „pańszczyzny", lecz uprzytomnijmy sobie, że odbycie jej w ten sposób wyjdzie tylko na zdrowie naszym dzieciom, a nawet życie. Cóż więc w porównaniu z tem znaczy niewielka ofiara pieniężna lub kilkudniowa praca rolna, poświęcona dla dobra współziomków. Jeśli czynniki miarodajne zechcą ludności wiejskiej sprawy te odpowiednio oświetlić, niewątpliwie przyczyni się ona do zrealizowania naszych planów.

W pracy sportowej same boiska jednak nie wystarczą. Musi być ktoś, kto będzie tą pracą kierował, a do tego nadają się tylko siły fachowe, których odczuwa się ogromny u nas brak. Dałoby się to rozwiązać, gdyby po wsiach i miastach powstały kilkumiesięczne kursy dla instruktorów i instruktorek wiejskich. (Zajęcia odbywałyby się w czasie zimy, aby nie odrywać kandydatów od pracy na roli; pewną część tego czasu możnaby było poświęcić na dokształcanie w innym kierunku i w ten sposób powstałyby zaczątki przyszłych uniwersytetów ludowych). Naturalnie, że wielką pomoc w tym względzie



Tak powinno wyglądać boisko wiejskie

Prawda, że o wychowanie fizyczne obywateli troszczyć się winno Państwo i gminy. Bynajmniej, nie wyrzekamy się współudziału tych czynników w pracy nad podniesieniem stanu fizycznego naszej ludności wiejskiej, ale nie wolno nam zapominać, że państwo polskie jest jeszcze zbyt młode, aby mogło cały ogrom ciężaru wychowania fizycznego, dziedziny tak bardzo u nas zaniedbanej, dźwigać wyłącznie na swych barkach. Również i samorządy wiejskie niemało trudności mają do przezwyciężenia przy wprowadzeniu najrozmaitszych urządzeń kulturalnych, więc nie popierają wych. fiz., zwłaszcza, że przeważnie nie zdają sobie sprawy, jak doniosłe znaczenie dla całego kraju posiada spopularyzowanie go wśród najszerszych warstw społecznych.

Z konieczności przeto zmuszeni jesteśmy udać się do ofiarności publicznej, która w tym wypadku jest aż nadto zrozumiała i usprawiedliwiona. Przecież dla odbudowania ojczyzny niejeden obywatel poświęcił mienie, mogą okazać ośrodki w. f., komitety p. w. i w. f., kluby sportowe oraz samorządy miast i gmin.

W ten sposób, po przeprowadzeniu wyłuszczonych przez nas powyżej projektów ludność wiejska mogłaby uprawiać ćwiczenia sezonowe, jak: lekką atletykę, gry sportowe oraz gimnastykę na wolnem powietrzu. Ponadto można urządzić zimą ślizgawkę, a tam, gdzie znajdują się odpowiednie tereny, zastosować narciarstwo i saneczkarstwo. Wreszcie w miejscowościach, przez które przepływają rzeki lub znajdują się stawy, można przy niewielkim nakładzie zasobów pieniężnych zaprowadzić sporty wodne. W ostatniej dziedzinie inicjatywa należy do Polskiego Związku Pływackiego, który może na tem polu bardzo wiele zdziałać, a między innemi założyć na wzór Duńskiego Związku Pływackiego sekcje ratowania tonących, któreby z pewnością przyczyniły się do zmniejszenia tak częstych u nas wypadków zatonięć.

D. R.

HALLO! HALLO!

Zakusy pływaków i pływaczek na kanał La Manche przestały być już modne i nie wzbudzają więcej niczyich zainteresowań. Kanał został już kilkakrotnie zwyciężony, poddał się więc ostatecznie mocy pływaków. A przecież o zwyciężonych świat nie mówi...

Jednak — sprawa La Manche'u znów obiecuje być aktualną na krótko. Nikt przecież dotąd nie słyszał, aby o przepłynięcie Channel'a kusiła się dwunastoletnia dziewczynka. A właśnie teraz miss Joanna Brunton, obywatelka wysp brytyjskich, zagięła parol na La Manche i pragnie pójść śladami słynnej Gertrudy Ederle.

———o———

Dysputując nad kwestją sportów odpowiednich dla kobiet, wysuwamy między innemi żądanie, aby sporty te były estetyczne. Z tego punktu widzenia dyskwalifikujemy niektóre dyscypliny sportów dla pań.

Stany Zjednoczone, gdzie nierzadko spotykamy się z wypadkami ekstrawagancji w sporcie, są terenem namiętnych rozgrywek między paniami w grze piłkarskiej zwanej base ball. Gra ta, obfitując w wiele momentów niebezpiecznych dla całości ciała graczy, zmusiła zwolenniczki swe do używania specjalnych masek ochronnych na nos i usta.

———o———

Sezon biegów naprzełaj we Francji już się rozpoczął. W ostatnich dniach marca odbył się bieg naprzełaj pań o mistrzostwo Francji na dystansie 2 km. 800 m. Na starcie stanęło 31 zawodniczek. Walka o pierwsze miejsce rozegrała się pomiędzy dwiema czołowemi biegaczkami paryskiemi Trente i Guyot.

Zwyciężyła Trente, rewanżując się swej rywalce za porażkę poniesioną w biegu naprzełaj o mistrzostwo Paryża, które Guyot zdobyła w połowie marca.

———o———

W tych dniach w czasie zawodów pływackich na jednym z krytych basenów New-Yorku, zaprezentowano widzom młodziutką pływaczkę, Jacqueline Conrad, liczącą sobie 3 lata wieku!



Niegodny naśladowania strój base-ball'istek amerykańskich



11-letnia Joanna Brunton zagięła parol na La Manche

W oczach licznych widzów maleńka ondyna przepłynęła pływalnię (50 mtr.) doskonałym crawlem, a drogę powrotną — na plecach. Fachowcy zachwycali się znakomitym stylem dziecka, twierdząc stanowczo, że właśnie dzieci najszybciej i najlepiej wprawiają się w trudne subtelności stylu pływackiego.

———o———

Ludzie dzielni nie mają wieku — powiedziała 90-letnia matrona szwedzka, Julja Selmer, i zgodnie z maksymą tą — w ostatnich dniach nauczyła się prowadzić auto!

Pani Selmer ustanowiła w życiu swem rekordy niezwykłe. Mając lat 62, nauczyła się jeździć na rowerze i przez lat kilka wcale sprawnie „pedałowała" po szosach.

Pani Selmer zachowuje dziś, pomimo swego wieku, dużo zimnej krwi i opanowania nerwów. W oczach dziennikarzy, przybyłych na wywiad do najstarszej w świecie kierowczyni samochodem, prowadziła auto przez pół godziny, utrzymując szybkość 40 klm. na godzinę.

———o———

Księżniczka Juljana, spadkobierczyni tronu holenderskiego, rozpoczęła z zapałem uprawiać grę w tennisa.

Wszystkie wolne od studjów chwile (księżniczka studjuje filozofję w Rotterdamie) spędza na korcie tennisowym, czyniąc wcale poważne postępy dzięki znakomitemu swemu trenerowi. W rozgrywanych z koleżankami meczach — z niezmiennym na ustach uśmiechem przechodzi zmienne koleje wyników, — równie spokojnie wygrywając, jak przegrywając.

Księżniczka zapał swój do tennisa objaśnia tak: kobieta współczesna musi uprawiać sport dla zdrowia i dla koniecznej rozrywki. Ja zaś — uprawiam tennis i dlatego także, że pragnęłabym przyczynić się do powiększenia liczby zwolenniczek tego pięknego sportu.

KURS DLA POLEK W DANJI

Zapowiedziany przez nas w poprzednim numerze Startu „kurs dla Polek w Danji" u pani Agnety Bertram, znakomitej reformatorki gimnastyki kobiecej, wywołał wielkie zainteresowanie.

Na prośbę Czytelniczek naszych przedłużamy termin zapisów na kurs powyższy do dnia 20 kwietnia b. r., zaznaczając, że do dnia 30.IV winna być również wpłacona opłata za kurs, wynosząca 240 zł. Opłata ta — jak to już donosiliśmy — pokrywa całkowite utrzymanie i mieszkanie.

Kurs trwać będzie dwa tygodnie, od 1 do 15 lipca b. r.

Wszystkich informacyj udziela osobiście lub telefonicznie (401-24) redakcja „Startu" w godzinach urzędowych, od 9 — 4 p. p.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.